

ANDA ADA KANSER? APA YANG HARUS DILAKUKAN

PANDUAN PESAKIT

ANDA ADA KANSER?

APA YANG HARUS DILAKUKAN

PANDUAN PESAKIT

ANDA ADA KANSER? APA YANG HARUS DILAKUKAN

PANDUAN PESAKIT

Sew Boon Lui
Fitri Suraya Mohamad
Chris Cheng
Katijah Bujang
Dayang Rawdiah Bte Awang Mahmud
Datin Dayang Mariani Abang Zain

Universiti Malaysia Sarawak
Kota Samarahan

© UNIMAS Publisher, 2020

Hak cipta terpelihara. Setiap bahagian daripada terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau dipindahkan kepada bentuk lain, sama ada dengan cara elektronik, mekanik, gambar, rakaman dan sebagainya tanpa izin bertulis daripada Penerbit Universiti Malaysia Sarawak.

Diterbitkan oleh
UNIMAS Publisher,
Universiti Malaysia Sarawak,
94300 Kota Samarahan,
Sarawak, Malaysia.

Dicetak oleh
Lee Ming Press Sdn. Bhd. (895250-H)
48, Jalan Ellis, 93300
Kuching, Sarawak

Perpustakaan Negara Malaysia

Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Sew, Boon Lui

ANDA ADA KANSER? : APA YANG HARUS DILAKUKAN : PANDUAN
PESAKIT / Sew Boon Lui, Fitri Suraya Mohamad, Chris Cheng, Katijah Bujang,
Dayang Rawdiah Bte Awang Mahmud, Datin Dayang Mariani Abang Zain.
ISBN 978-967-2298-35-9

1. Cancer
2. Cancer--Patients.
3. Cancer--Treatment.
4. Cancer--Diagnosis.
5. Government publications--Malaysia.
- I. Fitri Suraya Mohamad. II. Chris Cheng.
- III. Katijah Bujang. IV. Dayang Rawdiah Awang Mahmud.
- V. Dayang Mariani Abang Zain, Datin. VI. Judul. 616.994

KANDUNGAN

Prakata	vii
Mesej Presiden SCAN	xiii
Nota Penyunting	xv
Menerima Diagnosis	1
Pilihan Rawatan dan Membuat Keputusan	13
Membina Sistem Sokongan	35
Penjaga (Keluarga & Rakan)	45
Menerima Rawatan	55
Mengurus Nutrisi dan Diet	79
Menghadapi Hari-hari Terakhir	91
Penghujung Jalan	99

PRAKATA

Sesiapa sahaja pasti mengalami kecelaruan emosi apabila pertama kali didiagnosis pengidap kanser. Huruf ‘K’ pada pangkal perkataan Kanser sememangnya menggerunkan. Buku ini ditulis untuk memberi panduan kepada pesakit dalam mengharungi perjalanan hidup menghadapi kanser. Taburan pengidap kanser di Sarawak yang berjauhan secara geografi dari Semenanjung Malaysia menjadi satu keperluan untuk menyampaikan ilmu kepada pesakit dan keluarga pesakit, yang mungkin tidak mempunyai akses rujukan dari hospital dan pusat kesejahteraan sebagai persediaan diri dalam mengurus perjalanan hidup. Lapan bab dalam buku ini disusun dengan teliti bagi memastikan pesakit dan penjaga mempunyai maklumat supaya bersedia menghadapi kanser.

Bab pertama buku ini mengemudi pelbagai emosi yang melanda minda pesakit. Nasihat dan bimbingan dalam bab ini berupaya mengurangkan perasaan terkejut, marah dan tidak dapat menerima kenyataan, serta membantu pesakit mengenal pasti sokongan dan bantuan dalam fasa yang kritikal ini. Bab kedua pula menerangkan semua pilihan rawatan yang terkini, untuk membantu setiap pesakit memahami setiap rawatan yang dicadangkan oleh doktor. Membuat keputusan yang tepat amat penting supaya pesakit mendapat rawatan yang terbaik. Bab ini menyediakan soalan-soalan yang berguna untuk ditanya oleh pesakit dan keluarga kepada pakar perubatan supaya mereka dapat mengambil bahagian dalam membuat keputusan mengenai rawatan yang terbaik. Bab ketiga membincangkan bagaimana pesakit membina sistem sokongan untuk membantu dalam perjalanan hidup menghadapi kanser. Pesakit perlu tahu mengenai sokongan emosi, fizikal, kewangan dan logistik yang boleh diharapkan daripada keluarga, sahabat dan rakan sekerja.

Buku ini juga memaparkan pelbagai peranan yang dimainkan oleh penjaga pesakit. Penjaga pesakit amat penting dalam perjalanan mengharungi penyakit kanser. Dalam proses menjaga, penjaga pesakit kanser juga menghadapi tekanan dan komplikasi dalam kehidupan mereka. Isu dan cabaran yang dihadapi oleh penjaga dan strategi untuk menyesuaikan diri memainkan peranan yang penting dalam penjagaan pesakit kanser turut dibincangkan. Bab seterusnya menceritakan proses persediaan untuk rawatan iaitu memahami semua tindakan yang akan berlaku apabila pesakit menjalani rawatan untuk penyakit kanser. Apabila pesakit memahami implikasi yang mungkin akan berlaku dan risiko menjalani rawatan, ini membantu pesakit untuk lebih bersedia dari segi mental, emosi dan fizikal. Ilmu mengenai fasa bagi setiap rawatan membolehkan pesakit bersedia untuk mengambil tindakan dalam mengurangkan kesan sampingan dari rawatan dengan cara tersendiri. Bab keenam menyediakan panduan yang komprehensif mengenai diet sihat dan nutrisi yang perlu diambil oleh pesakit kanser. Bab ini juga membincangkan jenis makanan yang akan menyediakan nilai nutrisi yang diperlukan pada peringkat pra, semasa dan pasca fasa rawatan.

Dua bab terakhir memberi fokus kepada bagaimana menghadapi fasa terakhir dalam kehidupan. Pilihan seperti rawatan paliatif merupakan salah satu bantuan kualiti kehidupan yang terakhir. Penjagaan paliatif merupakan salah satu dari pelbagai pilihan yang boleh membantu dalam kualiti kehidupan pada hari-hari terakhir. Pengalaman pada penghujung kehidupan boleh diabadikan dengan penuh makna dengan mencari jalan untuk meninggalkan kenangan manis bersama orang-orang tersayang. Bab-bab terakhir buku ini menceritakan pengalaman daripada mereka yang telah bebas dari kanser dan juga cerita dari mereka yang kehilangan orang tersayang akibat kanser. Walaupun bukan semua pesakit kanser akan tewas dengan penyakit itu, namun mati itu pasti untuk semua manusia dan organisma hidup. Bab terakhir membincangkan bagaimana menghadapi kematian bagi penjaga, keluarga dan rakan serta bagaimana pesakit kanser menghadapi hari-hari terakhir. Pilihan mental, emosi dan keputusan yang diambil dalam fasa perjalanan yang akhir ini menentukan apa yang terbaik untuk pesakit dalam situasi masing-masing.

Menghadapi kanser merupakan satu kekuatan yang boleh dipelajari dan dikongsi. Kami berharap buku ini dapat membantu anda belajar dan berkongsi apa yang anda tahu kepada orang lain mengenai.



PRAKATA

Saya sungguh terharu apabila diberi penghormatan untuk menulis prakata untuk dalam panduan ini. Sudah tiba masanya untuk penerbitan buku seperti ini kerana kita masih mencari-cari jawapan kepada pelbagai persoalan mengenai kes kanser yang semakin bertambah kini. Setiap tahun kes kanser semakin meningkat pada kadar yang membimbangkan. Walaupun Malaysia boleh berbangga dengan kelengkapan kemudahan perubatan yang moden, namun kadar kematian kes kanser masih tinggi.

Kadar kematian akibat kanser sebanyak 61 peratus telah meletakkan Malaysia sebaris dengan negara-negara jiran lain seperti Indonesia, Vietnam dan Myanmar yang mempunyai kadar kematian yang tinggi. Kes berkaitan kanser di negara ini iberaada pada peringkat yang amat membimbangkan dan tanpa faktor lain, setiap seorang daripada 10 lelaki dan 9 wanita mempunyai risiko mengidap penyakit kanser.

Buku ini bertujuan menyebarkan maklumat mengenai kanser dengan pendekatan berdasarkan bukti. Buku ini bersandarkan kepada kajian, sumber dan rujukan yang didokumentasikan dengan teliti dan paling penting buku ini ditulis oleh bekas pesakit kanser. Pesakit biasanya dibelenggu oleh emosi yang tidak stabil dan ini mempengaruhi minda dan perasaan terutamanya pesakit kanser. Perasaan bersalah dan juga marah biasanya muncul apabila pesakit menghadapi suatu penyakit. Untuk menangani perasaan tersebut, buku sebegini amat berguna dalam membantu mereka kerana ia ditulis oleh pesakit yang pernah mengidap dan menghadapi penyakit kanser dan berjaya bebas dari penyakit itu. Banyak pengajaran yang boleh diambil serta maklumat yang bermanfaat dikumpulkan untuk bacaan dan rujukan orang ramai.

Saya mengucapkan setinggi tahniah kepada SCAN kerana mengambil inisiatif menghasilkan buku ini. Ramai yang akan mendapat faedah dan impak daripada maklumat dan cerita yang dikongsikan dalam buku panduan ini. Saya yakin buku ini akan dibaca dan dirujuk oleh orang ramai dari pelusuk dunia dan bermanfaat kepada pesakit serta penjaga pesakit kanser. Semoga SCAN berjaya dalam matlamatnya untuk memberi kesedaran kepada masyarakat mengenai penyakit kanser.

YB Dato' Sri Fatimah Abdullah Menteri
Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat Sarawak

PRAKATA

Saya amat berbesar hati atas peluang yang diberikan untuk menulis prakata dalam buku yang bertajuk “Anda mengidap kanser, apa yang harus dilakukan? Panduan Pesakit’. Buku ini sungguh berharga kepada pesakit yang mengidap kanser kerana buku ini ditulis oleh pesakit dan penjaga pesakit kanser. Buku ini juga ditulis dari perspektif tempatan.

Pengurusan kanser memerlukan kerja sepasukan dan pesakit merupakan ahli yang penting selain pihak penjagaan kesihatan. Buku ini akan membekalkan ilmu penting kepada pesakit untuk turut serta secara aktif dalam mengurus penyakit kanser, dengan harapan supaya perjalanan rawatan mereka berjalan lancar dengan hasil yang positif.

Buku ini juga dapat dijadikan sumber rujukan oleh penyedia perkhidmatan kesihatan yang terlibat dalam mengurus pesakit kanser. Hal ini secara tidak langsung dapat mengingatkan penyedia perkhidmatan kesihatan mengenai apa yang difikirkan, dirasakan oleh pesakit, bagaimana mereka membuat pilihan serta perkara yang mereka lakukan berkaitan penyakit kanser.

Di sisi yang lain, ia turut membolehkan penyedia perkhidmatan kesihatan memperoleh dan mengumpul maklumat yang relevan daripada pesakit. Maklumat ini dapat digunakan dalam membuat penilaian secara holistik terhadap pesakit kanser dan seterusnya membantu dalam penyediaan rawatan yang terbaik dan bersesuaian dengan setiap pesakit.

Tahniah diucapkan kepada SCAN atau (Society for Cancer Advocacy & Awareness) Kuching dan semua penulis yang terlibat kerana berjaya menerbitkan buku panduan yang sungguh bermanfaat ini. Sumbangan dan perkongsian ini sangat membantu bagi pesakit lain yang mengidap kanser.



Dr Chin Zin Hing
Pegawai
Hospital Besar Sarawak



MESEJ

Presiden SCAN

Selepas melalui tiga belas tahun pengalaman mengidap kanser payudara, termasuk dua tahun sebagai pesakit kanser payudara metastatik – saya bersyukur kerana penyakit Kanser saya dapat dikawal dengan baik selepas melakukan rawatan terapi tertumpu (*targeted therapy*) dan pengawasan secara konsisten.

Apabila saya mengimbas semula perjalanan hidup saya sebagai pesakit Kanser, saya amat bersyukur kerana pengalaman itu telah mengubah perspektif hidup saya. Saya telah belajar untuk benar-benar menghargai kehidupan dengan lebih mendalam. Kehidupan adalah anugerah Tuhan yang datang dalam pakej kehidupan yang bercampur antara momen yang menggembirakan, manis bercampur pahit oleh kerana kesusahan, keperitan dan kesusahan hidup daripada pengalaman melawan kanser. Secara peribadi saya melihat kehidupan itu seperti satu pengembaraan yang penuh cabaran.

Sebagai sebuah persatuan yang baharu sahaja ditubuhkan, SCAN dengan bangganya mempersembahkan buku bertajuk 'Anda Mengidap Kanser: Apa Yang Harus Dilakukan? Panduan Untuk Pesakit' sebagai buku terbitan pertama kami. Walaupun persatuan kami masih baharu berbanding dengan persatuan kanser yang lain, namun SCAN telah melakar kejayaan penting selari dengan matlamat persatuan iaitu advokasi dan kesedaran mengenai kanser di Sarawak. Melalui SCAN, saya telah bertemu dan berinteraksi dengan ramai pesakit Kanser, individu bebas kanser, penjaga pesakit kanser dan pakar dalam bidang perubatan. Saya telah membina perhubungan dengan individu-individu ini dalam satu situasi yang amat mencabar. Kami menjalin persahabatan yang sungguh istimewa dan dinamik kerana kami sama-sama bertarung melawan penyakit kanser dan dari situ membangkitkan kekuatan dalam diri kami.

Pada pendapat saya buku ini merupakan hadiah yang terbaik yang boleh diberikan kepada seorang pesakit kanser, terutamanya mereka yang baharu sahaja menerima diagnosis kanser termasuk ahli keluarga dan rakan-rakan yang menjaga mereka. Buku ini mengandungi fakta dan maklumat yang diperlukan untuk menangani emosi yang terganggu selepas seseorang itu baru sahaja menerima diagnosis kanser. Saya benar-benar berharap perkongsian 'Kisahku' iaitu satu koleksi cerita mengenai pemahaman diri yang dikongsi (ditulis oleh mereka yang bebas kanser dan juga penjaga pesakit kanser) akan mencetuskan harapan, keberanian dan kekuatan bagi semua pesakit Kanser, dan penjaga mereka. Saya ingin berterima kasih kepada semua penulis - Chris, Katijah, Dayang Rawdiah, Datin Dayang Mariani dan Dr Fitri kerana telah meluangkan masa dan bersungguh-sungguh berusaha untuk menyusun dan menyiapkan buku ini dalam masa tujuh bulan. Tidak dilupakan juga pelbagai anekdot peribadi yang dikongsi daripada anda semua termasuk tiga wanita dari persatuan SCAN iaitu - Fauziah Kassim, Puan Tay Yang Chiau dan Christina Mamora – mereka telah berkongsi pengalaman kanser mereka. Saya berharap buku ini benar-benar bermanfaat kepada semua seperti mana kami berusaha menulis dan menyusun buku ini untuk anda. Saya mendoakan kehidupan anda dirahmati tuhan dan jika anda menjalani kehidupan sebagai pesakit kanser, anda perlu tahu bahawa anda bukan keseorangan.


Sew Boon Lui



Persatuan Advokasi dan Kesedaran Mengenai Kanser Kuching Society for Cancer Advocacy and Awareness Kuching (SCAN)

Sebagai sebuah organisasi bukan kerajaan, SCAN ditubuhkan melalui usaha bersama sekumpulan pesakit barah, penjaga dan pakar perubatan profesional yang prihatin. Visi kami adalah menjadi suara bagi semua pesakit barah untuk meningkatkan akses ke rawatan kesihatan berkualiti tinggi. Kami bekerjasama dengan pihak kerajaan, khususnya institusi kesihatan dan agensi-agensi yang berkaitan, untuk melindungi keperluan dan kesejahteraan pesakit barah di Sarawak.

Misi kami

- Advokasi Kanser – Matlamat kami ialah menggalakkan perkembangan advokasi kanser sebagai alat untuk membuat perubahan positif dalam penjagaan kesihatan kanser di Sarawak, mengambil tindakan bersepadu ke atas hal yang berkaitan dengan sistem kesihatan kanser dan juga menjadi representasi di dalam kerajaan Sarawak dan pihak berkuasa yang berkaitan mengenai kesan polisi kesihatan kanser.
- Kesedaran Mengenai Kanser – Matlamat kami ialah membawa kesedaran mengenai kanser dan isu kanser kepada masyarakat dan memberi maklumat kepada pesakit kanser mengenai isu kanser yang terkini. Kami komited dalam menyebarkan kesedaran ini kepada setiap lapisan masyarakat supaya majoriti daripada mereka pergi untuk membuat penyaringan dan diagnosis kanser peringkat awal supaya jangka hayat boleh bertambah.

Isu kanser termasuk:

- Akses kepada rawatan dan maklumat mengenai rawatan
- Beban kewangan / kesan kepada sara hidup
- Kesedaran mengenai kanser dalam komuniti
- Kemudahan dan pakar kesihatan yang terhad
- Penyaringan dan diagnosis kanser awal
- Kemudahan penjagaan sokongan dan lain-lain

Jika anda merasakan buku ini bermanfaat kepada anda atau orang tersayang, kami mohon sokongan bagi dana persatuan kami, dalam apa jua jumlahnya, untuk membolehkan kami terus menganjurkan pelbagai aktiviti advokasi dan kesedaran:

Society for Cancer Advocacy and Awareness Kuching (SCAN)

CIMB Bank: 80-0887448-0

email: general@scan.org.my

Nota Penyunting

Dalam dekad ini, kita menyaksikan peningkatan kes kanser di setiap pelusuk dunia. Di tengah-tengah ribuan buku yang ditulis mengenai kanser, mengapa kita masih memerlukan sebuah buku yang lain? Penulisan buku ini merupakan perjalanan yang perlu diterokai bagi sekumpulan penulis yang terlibat, sebagai pejuang dan penjaga pesakit kanser, yang telah melalui perjalanan peribadi mereka untuk mencari kesembuhan melalui cinta dan kasih sayang, semasa dan selepas mengidap kanser. Buku ini adalah projek penulisan yang berani dengan skop penceritaan yang unik. Kandungan buku ini menjanjikan sokongan secara telus, dari saat diagnosis yang pertama, sehingga ke persiapan hari-hari terakhir. Daripada kebiasaannya ditulis oleh pakar, ia ditulis oleh sekumpulan pengarang baharu yang pada hakikat sebenarnya mereka adalah sama seperti kita. Mereka berkumpul untuk memberikan jawapan atas pertanyaan yang mereka miliki - atau mungkin ada - tentang mengatasi kanser.



Buku ini ditulis dari perspektif mereka yang telah dan sedang mengharungi kanser. Kompilasi idea dan pengalaman yang digabungkan dalam buku ini dimanfaatkan untuk menyampaikan nasihat yang amat dihargai oleh pesakit dan keluarga, yang jarang difikirkan oleh pihak perubatan profesional. Buku ini menekankan kepada pentingnya rawatan diri. Dalam mengatasi kanser, sering kali kita rasa kehilangan, kebingungan dan seterusnya mengalami tekanan emosi untuk memahami rejimen perubatan yang diperlukan. Kanser mengubah cara kita berfikir, bertindak dan memberi respons. Para pembaca pasti menghargai setiap perincian maklumat dan perkongsian dalam semua babnya. Buku ini ditulis dalam format yang mudah dibaca dan menggunakan pendekatan yang mudah difahami. Kisah dan gambaran peribadi daripada sekumpulan penulis dan rakan-rakan yang membantu dalam perkongsian idea, telah dipilih dengan teliti dan disatukan dalam penyampaian buku ini, untuk menggambarkan sentuhan peribadi penulis kepada pembaca daripada semua lapisan masyarakat.

Jadi, jika anda menghidap kanser? Anda mungkin sudah mempunyai pelbagai buku mengenai kanser, namun buku ini akan bercakap dengan anda sebagai seorang rakan seperjuangan anda. Inilah buku yang anda perlukan seperti mana anda memerlukan seorang rakan untuk memegang tangan anda dalam meniti perjalanan kanser anda.

Dr Fitri Suraya Mohamad
Editor



MENERIMA DIAGNOSIS

MENERIMA DIAGNOSIS

Amat mengejutkan apabila diberitahu oleh doktor bahawa anda mengidap kanser. Adalah normal untuk merasa takut, risau, keliru atau diselubungi kekeliruan perasaan apabila menerima diagnosis kanser. Ini merupakan perasaan atau respons yang sering dialami. Anda tidak perlu menyembunyikan perasaan anda atau bertindak untuk tidak melayan perasaan tersebut.

Respons sebegini menjadi sebahagian daripada perjalanan anda mengharungi penyakit kanser dan anda perlu belajar untuk memahami bagaimana untuk mengurus perasaan dan respons tersebut. Ini akan membantu anda menghadapi situasi dengan lebih berkesan dan positif dengan rawatan yang akan diterima pada setiap hari.

Ini merupakan beberapa ungkapan yang akan dizahirkan:

“Betul ke kanser?”

“Betul ke?”

“Tak mungkin kanser!”

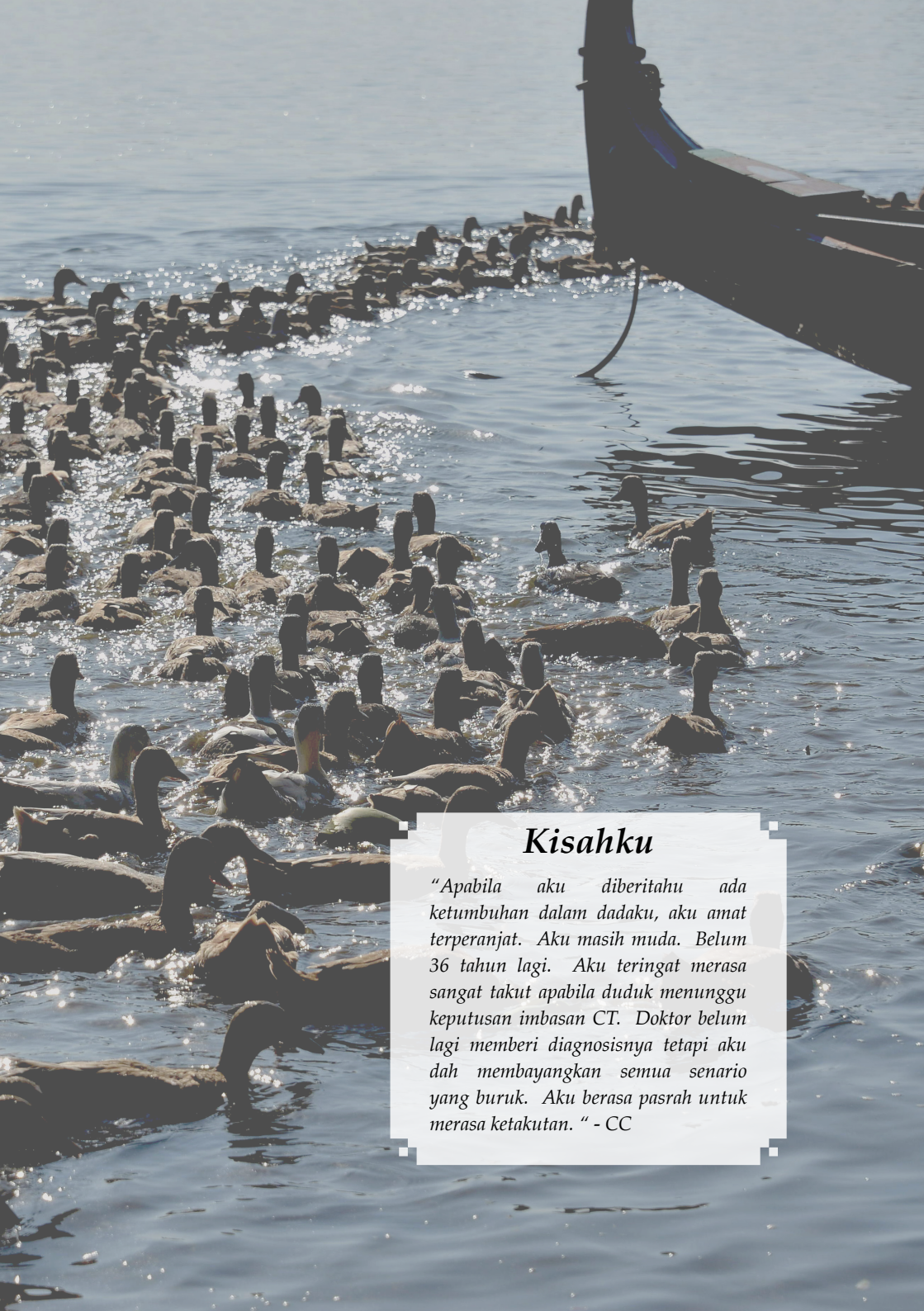
Penafian

Anda mungkin mempunyai pelbagai persoalan atau pendapat kerana anda tidak dapat menerima hakikat mengenai diagnosis itu. Penafian merupakan mekanisme bela diri yang membantu kita menghadapi satu berita yang sukar untuk diterima; penafian untuk satu tempoh yang pendek agak sihat sebenarnya. Namun, jika penafian itu terlalu lama ia akan menghalang anda mendapatkan rawatan yang diperlukan atau tindakan yang diperlukan untuk mengubat penyakit anda.

“Adakah ini satu hukuman mati??”

“Berapa lama aku boleh hidup?”

“Adakah rawatan yang diterima menyakitkan?”



Kisahku

"Apabila aku diberitahu ada ketumbuhan dalam dadaku, aku amat terperanjat. Aku masih muda. Belum 36 tahun lagi. Aku teringat merasa sangat takut apabila duduk menunggu keputusan imbasan CT. Doktor belum lagi memberi diagnosisnya tetapi aku dah membayangkan semua senario yang buruk. Aku berasa pasrah untuk merasa ketakutan. " - CC

Perasaan Takut

Berita mengenai diagnosis kanser sememangnya mendatangkan rasa takut kerana ia merupakan penyakit yang boleh membawa maut. Agak normal untuk mempunyai perasaan takut apabila anda mendapat diagnosis mengidap kanser terutamanya ketika kali pertama menjalani rawatan dan tidak tahu apa yang akan berlaku. Mengakui perasaan takut itu boleh mengawal perasaan takut itu sendiri dan memudahkan anda mengurus penyakit anda itu.

APA YANG ANDA BOLEH LAKUKAN

Dapatkan Maklumat yang Jelas

Maklumat yang jelas boleh mengurangkan rasa takut dan risau. Tanya doktor anda mengenai maklumat terperinci atau apa jua input yang boleh membantu anda. Apabila anda mula menjalani kehidupan untuk memahami kanser, anda perlu menyimpan jurnal:

- Tulis semua persoalan dan kerisauan anda sebelum berjumpa doktor pakar supaya tidak terlupa
- Ajak rakan atau ahli keluarga untuk menemani anda supaya dia boleh membantu anda memahami jawapan yang anda terima

“Kenapa saya?”

“Bagaimana ini boleh terjadi?”

“Apa yang telah aku lakukan sehingga mendapat nasib sebegini?”



Kisahku

"Aku terus tergamam apabila doktor mengesahkan bahawa aku mengidap kanser. Aku tidak boleh mati, aku beritahu diriku sendiri. Anak-anakku masih kecil lagi untuk kehilangan ibu mereka. Kanser ini tidak boleh merampas diriku daripada anak-anak. Aku kena kuat untuk melawan kanser ini" - FS

Perasaan Marah

Anda mungkin merasa marah dengan situasi anda, dengan diri sendiri, orang tersayang, penjaga, kawan-kawan atau mungkin doktor dan jururawat. Anda mungkin akan merasa marah kepada tuhan, dunia dan semua dan segalanya di sekeliling anda.

Perasaan marah itu semulajadi; perasaan itu datang dari perasaan yang sukar untuk dilafazkan, seperti perasaan risau, takut, kecewa, tidak berdaya dengan situasi dan putus harapan. Walau bagaimanapun, perasaan marah itu sihat dan sebenarnya membantu untuk memberi motivasi kepada anda untuk bertindak. Namun, perasaan marah itu perlu diproses supaya boleh disalurkan kepada cara yang betul.

“Bagaiman nak beritahu kepada anak-anak mengenai ini?”


“Bagaimana dapat aku hadapi semua ini?”

“Bagaimana dengan kerja dan karierku?”

Tekanan dan Kerisauan

Menghadapi penyakit kanser bermaksud anda menghadapi perubahan signifikan di dalam hidup dan ketidakpastian. Jika anda menghadapi kesan emosi dan psikologi seperti yang disenaraikan di bawah, anda sebenarnya mengalami stres dan kerisauan.

- Sukar untuk memberi tumpuan
- Degupan jantung yang laju
- Hipersensitif
- Sakit kepala atau sakit badan
- Perubahan drastik dalam selera makan dan pola tidur

A photograph of a cluster of green apples hanging from a tree branch. The apples are small and round, with some showing signs of being eaten or damaged. The background is a blurred green, suggesting foliage. A white text box with a decorative border is overlaid on the left side of the image.

Kisahku

"Kita selalu mencari sebab mengapa sesuatu perkara itu berlaku (kita ni manusia biasa). Aku berpendapat tiada sebab untuk memikirkan mengapa ini semua terjadi. Tiada faedah untuk menjawab persoalan tersebut sebelum kita mencari kesembuhan untuk diri sendiri. Oleh itu jangan risau akan sumber penyakit, tetapi lebih penting mencari ikhtiar untuk menjadi lebih sihat." - CC

APA YANG ANDA BOLEH BUAT

Berbincang secara terbuka mengenai perasaan anda.

Elak daripada berpura-pura bahawa semuanya baik sahaja. Jujurlah dengan perasaan anda. Jangan merasakan anda perlu mengatakan 'Saya ok/baik sahaja' bila ditanya khabar anda.

- Berbincang dengan ahli keluarga dan rakan-rakan anda mengenai perasaan marah dan risau anda.
- Berjumpa dan bercakap dengan pesakit kanser yang telah bebas daripada kanser; anda boleh jumpa mereka di perjumpaan kumpulan sokongan.
- Dapatkan pertolongan daripada ketua agama/kepercayaan anda.

Kesedihan

Anda amat bersedih atas kesihatan anda atau mengenangkan kehidupan anda dahulu. Anda mungkin merasa bersalah atau menyalahkan diri kerana tidak berusaha mengelakkan daripada mengidap penyakit kanser. Anda juga mungkin diselubungi perasaan sedih. Perasaan ini timbul secara semulajadi. Anda haruslah cuba memproses dan memahami perasaan ini sekiranya anda terus dibelenggu perasaan sedih dan bertambah serius. Anda perlukan bantuan jika perasaan sedih menyebabkan anda tidak boleh terus menjalani hidup seharian.

APA ANDA BOLEH LAKUKAN

Cari jalan untuk melenyapkan perasaan sedih itu.

- Simpan satu jurnal mood: Rekod perasaan anda sepanjang hari dan anda mesti peka dengan bagaimana dan apa yang anda rasakan.
- Berkomunikasi dengan rakan-rakan dan ahli keluarga yang menyokong anda menghadapi cabaran ini.
- Meditasi.
- Bersyukur dengan apa yang anda ada dalam hidup walaupun sesuatu itu agak remeh atau seperti tidak penting.

Kisahku

"Pada bulan Julai tahun 2016 aku demam berterusan sehingga tiada selera makan dan selalu merasa penat. Ruam memenuhi badanku. Aku dirujuk ke Hospital Besar Sarawak selepas mendapatkan rawatan dari poliklinik. Keputusan diterima seminggu selepas menjalankan ujian darah dan aku disahkan positif kanser darah (Acute Myeloid Leukaemia, AML-5). Diagnosis itu merupakan satu tamparan hebat dan menyebabkan aku merasa sedih, marah dan kecewa... tetapi untuk kepentingan anak-anak aku perlu melawan penyakit ini..." ~ KB

Kisahku

"Bila doktor memberitahu kami akan berita buruk itu, aku tidak terfikir akan kehilangan anak lelakiku dua tahun selepas itu. Aku pastikan mindaku selalu positif dan percaya setiap penyakit ada ubatnya. Aku perlu sentiasa positif dan sentiasa kuat. Aku sembunyikan tangisan dalam doaku dan selalu membaca Yassin dan Al-Fatihah. Perasaanku pada masa itu amat sukar kerana melihat penderitaan dan pergelutan anakku menghadapi kanser. Keluargaku (adik beradiknya) bergilir-gilir menjaganya di hospital dan memberi sokongan dalam pelbagai cara. Sokongan keluarga dan rakan-rakan sangat diperlukan. Jangan takut minta pertolongan daripada keluarga dan rakan. Mereka pasti akan memberi pertolongan yang diperlukan. - DR